

Svetovni dan ustnega zdravja, 20. marec

Zdrava usta, Zdravo telo

Šolarji

Skrb za ustno zdravje je osnova za vzpostavljanje trajnih navad in za ohranjanje zdravih zob.

Priporočila za skrb staršev šolarjev za ustno zdravje

→ Redno čiščenje zob

- Otroci naj čistijo zobe **2-krat na dan z zobno pasto s fluoridi**.
- Otroci do 10. leta starosti potrebujejo pri ščetkanju **pomoč staršev**.
- Spodbujajte uporabo **mehke zobne ščetke** in učenje **pravilne tehnike čiščenja zob**.

→ Čiščenje medzobnih prostorov

Otroke naučite **uporabe zobne nitke ali medzobne ščetke** takoj, ko so za to dovolj spretni.

→ Zdrava prehrana

- Skrbite za **zdravo in pestro prehrano** z veliko sadja, zelenjave in mlečnih izdelkov.
- Omejite vnos sladkih in slanih prigrizkov ter sladkih in gaziranih pijač.
ENERGIJSKE PIJAČE NISO PRIMERNE ZA OTROKE!

→ Pitje vode

Spodbujajte pitje vode, še posebej po zaužitju sladkih ali kislih živil, kar pomaga izpirati škodljive kisline.

→ Izogibanje grizenju trdih predmetov

Otroci naj se izogibajo grizenju trdih predmetov, kot so svinčniki, nohti, kocke ledu ..., da preprečijo **poškodbe zob**.

→ Redni obiski zobozdravnika

Poskrbite za redne preglede pri zobozdravniku, **vsaj 2-krat letno**. Zobozdravnik spremlja razvoj zob in dlesni ter svetuje o morebitnih posebnih potrebah.



→ Uporaba zaščitnih pripomočkov

Pri športnih dejavnostih naj otrok nosi ustrezne zaščitne pripomočke (čelada in ščitniki za zobe).

→ Vzgoja za ustno zdravje

Otroci naj bodo ozaveščeni o pomenu ustne higiene in posledicah zanemarjanja zob.

→ Pozitivno okolje

Spodbujajte pozitiven odnos do skrbi za ustno zdravje, da otroci razvijejo trajne navade in uživajo v negi svojih zob.



**STARŠI,
Z UČENJEM IN SPODBUJANJEM
PRAVILNIH USTNIH HIGIENSKIH
NAVAD BOSTE POMAGALI OTROKOM
OHRANITI ZDRAVE ZOBE IN DLESNI V
ŠOLSKEM OBDOBJU TER VZPOSTAVILI
TEMELJE ZA OHRANJANJE USTNEGA
ZDRAVJA V ODRASLI DOBI.**



Poseben pomen pri ohranjanju zdravja ustne votline imajo izvajalke programa Vzgoje za ustno zdravje, zato omogočite in spodbujajte vključevanje vaših otrok v program.



Gradimo svet zdravih ust in srečnih nasmehov.

Zdravstveni dom Ajdovščina

Damjana Marc, dipl. medicinska sestra s spec. znanji,
izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje
05 36 93 120; zobozdravstvena.vzgoja@zd-ajdovscina.si

Zdravstveni dom Nova Gorica

Jasmina Komel, dipl. medicinska sestra s spec. znanji,
izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje
05 33 555 35; GSM: 041 889 433; preventiva@zdzv-ng.si

Zdravstveni dom Tolmin

Ana Volarič, dipl. medicinska sestra s spec. znanji,
izvajalka programa Vzgoja za ustno zdravje
05 620 32 45, 031 746 711; zobnapreventiva@zd-tolmin.si

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje



ZDRAVSTVENI DOM
Zobozdravstveno varstvo
Nova Gorica



zdravstveni dom tolmin



CKZ
AJDOVŠČINA